



La nutrición durante el embarazo

Tener un niño sano es algo que depende sobre todo de usted. Lo que usted coma es importante para su bebé y su salud. Durante el embarazo, probablemente necesitará unas 300 calorías diarias más que antes de estar embarazada. Intente comer todos los días el número de porciones indicadas aquí para cada grupo de alimentos. Reduzca también el consumo de sal y cafeína, así como la cantidad de dulces y comidas con alto contenido de grasa. Y por favor, no fume ni beba alcohol.

Importante: Visite a su proveedor de atención médica con la frecuencia que le indiquen. Si tiene preguntas, no dude en hacerlas.

					
<p>Frutas</p> <p>1-1/2 a 2 porciones</p> <p>Ejemplos de una porción normal:</p> <p>1 manzana mediana</p> <p>1 naranja mediana</p> <p>1 banana mediana</p> <p>1 taza de fruta cortada en trozos</p> <p>1 taza de jugo 100% de fruta (pasteurizado)</p> <p>1/2 taza frutas secas</p>	<p>Verduras</p> <p>2-1/2 porciones</p> <p>Ejemplos de una porción normal:</p> <p>2 tazas de verduras de hoja</p> <p>1 taza de verduras cortadas crudas o cocinadas</p> <p>1 taza de jugo de verduras (pasteurizado)</p>	<p>Granos y cereales*</p> <p>6 porciones</p> <p>Ejemplos de una porción normal:</p> <p>1 rebanada de pan</p> <p>1/2 taza de arroz cocinado</p> <p>1/2 taza de cereal cocinado</p> <p>1/2 taza de pasta</p> <p>1 taza de cereal frío</p>	<p>Productos lácteos**</p> <p>3 porciones</p> <p>Ejemplos de una porción normal:</p> <p>1 taza de leche</p> <p>1 taza de yogur</p> <p>1-1/2 onzas de queso natural</p> <p>2 onzas de queso procesado</p>	<p>Proteínas***</p> <p>5 a 5-1/2 porciones</p> <p>Ejemplos de una porción normal:</p> <p>1 huevo</p> <p>1 onza de carne, aves o pescado</p> <p>1/2 taza de frijoles cocinados</p> <p>1 cucharada de mantequilla de cacahuete (maní)</p>	<p>Líquidos</p> <p>8 o más vasos de 8 onzas</p> <p>Ejemplos:</p> <p>Agua</p> <p>Jugos diluidos: Manzana, naranja, arándano (<i>cranberry</i>)</p> <p>Agua mineral</p> <p>Sopas claras o caldo</p>

* **Nota:** Elija granos integrales siempre que sea posible.

** **Nota:** Trate de elegir opciones con bajo contenido en grasa; evite los quesos blandos y la leche sin pasteurizar.

***** Notas:** Evite las carnes, pescados y mariscos crudos o poco cocidos. Asimismo, ciertos tipos de pescado y marisco pueden resultar peligrosos cuando esté embarazada. Pídale a su proveedor de atención médica que le indique cuáles son las opciones más sanas.

Suplementos prenatales

Un suplemento prenatal es una pastilla que se toma diariamente durante el embarazo a fin de asegurar que la madre reciba la cantidad adecuada de ciertos nutrientes que son importantes para el bebé. Pida a su proveedor de atención médica que le ayude a escoger el más adecuado para usted. Entre los nutrientes que son importantes durante el embarazo se encuentran los siguientes:

- **Ácido fólico:** El ácido fólico ayuda a prevenir ciertos problemas en el bebé. Durante el embarazo, necesita tomar 400 microgramos (mcg) de ácido fólico todos los días. Es mejor que comience a tomar este suplemento un mes antes de que empiece a intentar quedar embarazada. Siga tomándolo durante el primer trimestre del embarazo.
- **Hierro y calcio:** Es posible que también le aconsejen que tome estos suplementos durante el embarazo. Le ayudarán a usted y a su bebé a mantenerse sanos. Asegúrese de tomarlos a diferentes horas, ya que el calcio dificulta la absorción del hierro en el organismo.